

Hackfleisch

Masse für: Fleischpflanzerl, Hackbraten, gefüllte Paprikaschoten, Krautwickel o.ä.

Zutaten für ca. 4 Portionen:

600 g Hackfleisch

50 g Weißbrot

40 g Milch

2 Eier (M)

20 g Butter

1 kleine fein gewürfelte Zwiebel

1 fein geschnittene Knoblauchzehe

1 Tl feiner Zitronenabrieb

kleine Handvoll fein geschnitten Kräuter

z.B. Petersilie und Majoran

1 Tl Senf, Salz, Pfeffer

würfeln und einweichen

Lockerung,
Bindung

anschwitzen

kurz mitschwitzen



Alle Zutaten kräftig vermischen um eine gebundene Masse zu erhalten.

Fleischpflanzerl formen und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten.

Im Backofen bei ca. 120 ° C Heißluft 10-12 Minuten fertig garen.

Hackfleischmassen müssen am Tag der Herstellung gegart werden!